

别让孩子 伤在坏习惯上

一个良好的习惯，就像一张无限额的支票，
可以让人受用一生。

程红霞◎编著

决定了孩子成长过程中方方面面的素质。
作为父母，
与其给孩子留下万贯家财，
不如帮助孩子从小养成一些良好习惯。

习惯是一种极其顽强的力量，影响着我们的行为，
影响着我们的效率，左右着我们的人生。



中国华侨出版社

别让孩子 伤在坏习惯上

程红霞◎编著



*Bierang
Aizi Shangai Huaxiguanlian*

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让孩子伤在坏习惯上/程红霞编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2013. 8
ISBN 978 - 7 - 5113 - 3874 - 7

I. ①别… II. ①程… III. ①习惯性 - 能力培养 - 儿童教育 - 家庭教育
IV. ①G78②B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 188384 号

● 别让孩子伤在坏习惯上

编 著/程红霞

责任编辑/文 箏

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710mm × 1000mm 1/16 印张 16 字数 200 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 10 月第一版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3874 - 7

定 价/29.80 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

一个良好的习惯，就像一张无限额的支票，可以让人受用一生。父母是孩子的第一任老师，孩子的习惯有 80% 是通过父母而来的，父母的好习惯会影响孩子的一生，而孩子的好习惯则决定他的命运。

教育孩子是每一位父母最重视、也最头痛的问题。关键在于父母要以正确的教育理念和恰当的方式去规范和引导孩子，要找到家庭教育的突破口。从培养孩子的好习惯入手，就是最好的一个突破口。

习惯对我们有着相当大的影响，因为它是在不知不觉中养成的，经年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的人生。习惯是一种极其顽强的力量，它可以主宰人的一生。这些习惯，决定了孩子成长过程中方方面面的素质。作为父母，与其给孩子留下百万家产，不如帮助孩子从小养成一些良好习惯。

好习惯使孩子受益终身，而坏习惯则会使孩子终身受害。而孩子的好习惯的养成和坏习惯的形成，主要决定于父母的教育和引导。家庭作为组成社会的细胞，是孩子成才教育的第一课堂，是培养孩子良好情感和理想的温室。

当然，好习惯的养成并不是一蹴而就的，它是一个长期积累的过程，要培养孩子良好的习惯，父母还应该具有教育的长远眼光，不求一时的速度和效率，尊重每个孩子的差异，不给孩子成长的压力。只有这



样，教育才能起到真正意义上的成效。

培养孩子的好习惯，说起来是一码事，实际做起来是另一码事。因为孩子的情况千差万别，孩子成长的环境各不相同，任何简单化、形式化的做法都会导致家长的努力大打折扣。这就要求父母们在认识上、方法上首先提高自己，学会更加理性、科学地教育孩子。

如果说人生的成长是孩子必须走过的独木桥，习惯就是这座桥上的护栏。建造、加固好这些护栏，是父母义不容辞的责任，也是孩子顺利到达彼岸的保障。好习惯，是父母能给子女的最好礼物。相信各位父母一定能够从中找到培养孩子好习惯的“金钥匙”。



目录 Contents

上篇 认识到位 习惯对孩子一生成败有关键性的影响

培养孩子的好习惯,首先需要父母深刻认识到习惯对于孩子一生的影响。孩子的好习惯不会从天而降,而是一步一步养成的,如果父母根本不注意孩子日常生活中的小习惯,不去有意识地纠正孩子的坏习惯、培养好习惯,那么孩子的人生必定在不良习惯的左右下难有大的作为。

第一章 性格决定习惯 2

对孩子而言,习惯不是孤立存在的,性格因素对个人习惯影响尤其重大。一个性格好动、脾气火爆的孩子往往有丢三落四的坏习惯,反之亦然。所以,家长要想培养孩子的好习惯就要从性格特点入手,对症下药。



1. 让责任感成为孩子性格的一部分	2
2. 纠正孩子自卑的性格弱点	6
3. 帮助孩子走出嫉妒的误区	10
4. 引导孩子告别冷漠	14
5. 虚荣会让孩子迷失纯真的本性	17
6. 胆怯的孩子难有大作为	22
7. 培养孩子坚强的意志力	26

第二章 习惯决定命运 31

习惯往往是在不自觉中支配人的行为,因此,好的习惯可以让你在不自觉中做对事,坏的习惯则让你在不自觉中做错事。于是,一个人往往在不自觉中走向了命运的不同归宿。认识到习惯对于命运在一定程度上的决定作用,父母在培养孩子习惯的过程中才能发挥更加积极的作用。

1. 要掌控人生先掌控习惯	31
2. 再小的坏习惯也不能放纵	33
3. 别把“点金石”扔到水里	35
4. 教育就是要培养好习惯	36
5. 从小养成的习惯坚不可摧	38
6. 早期家庭教育要做好	41
7. 慎始才能善终	44
8. 从小培养习惯也要循序渐进	46



第三章 好的学习习惯比好的学习成绩更重要..... 50

习惯重要还是成绩重要？在许多父母眼里答案是不容置疑的：当然成绩重要，有了好成绩才会考入好学校，也才会有远大前程。事实上这种理解相当狭隘，古人说授人以鱼不如授人以渔，好的学习习惯就是一种高效率的工具，而有了这一工具，好成绩不过是囊中之物。

1. 做好预习才能掌握学习主动权 50
2. 学习一定要专心致志 53
3. 勤思考才能有进步 56
4. 潜心观察会有更多收获 60
5. 复习一定要及时 64
6. 自觉学习成绩才会更优秀 67
7. 阅读能够开启你的智慧之门 70

中篇 走出误区

错误的方式不利于孩子良好习惯的养成

要想让孩子养成各种有利于人生成长的好习惯，家长必须改正一些经常使用但又十分错误的教育方式。这种教育方式在潜移默化中放大了孩子性格中的消极因素，促成了许多不良习惯的养成。



第四章 不要把表扬和鼓励作为唯一的手段 74

众多的教育专家不断告诉家长们,要更多地使用表扬的方式鼓励孩子,不要动辄喝斥,这会扼杀孩子的创造性并造成沟通的障碍。道理是不错,但有的家长运用起来就成了只有表扬,孩子犯了明显的错误也得不到及时、明确的批评,这会让孩子混淆是非观念,并助长其骄气的滋生。

1. 训诫也是让孩子健康成长的必要手段 74
2. 软硬兼施教育孩子 77
3. 果断拒绝孩子的不合理要求 79
4. 让自负的孩子知道自己并非全知全能 82
5. “泼冷水”不等于粗暴地打击孩子 86
6. 不要太过偏袒自己的孩子 89

第五章 过于溺爱会让孩子习惯于任性而依赖 93

现在一般家庭尤其城市家庭大多只有一个孩子,往往形成父母加上爷爷奶奶几个人围着一个孩子团团转的现象,于是溺爱不期而至。在溺爱中成长的孩子思想和行为方式带有明显的任性、依赖的习惯特点,这对他以后生活的影响是十分不利的。

1. 溺爱孩子就是在害孩子 93
2. 独立才会有用 97



3. 不要对孩子有求必应	100
4. 对孩子不合理的要求要艺术地拒绝	102
5. 让孩子从小学着吃点苦	105
6. 劳动锻炼是培养孩子健康个性的必须	107
7. 对孩子的零用钱要进行控制	110

第六章 一味高压管制塑造不出良好的习惯 115

有的家长在教育孩子的方式上一派高压作风,孩子只能完全按照家长的意愿行动,稍有差错便招来指责训斥。长此以往,孩子便会丧失独立性,养成凡事看别人眼色的习惯,这显然不是家长愿意看到的。

1. 不要带着偏见去教育孩子	115
2. 别再刺伤孩子的自尊心	118
3. 孩子的错误也有价值	121
4. 宽容才是最好的教育	124
5. 父母要允许孩子犯错误	127
6. 播种宽容才能收获良好习惯的果实	130
7. 引导孩子在“淘气”中有所得	134
8. 不要完全否定孩子的贪玩	137
9. 艺术地批评才能让孩子更好地接受	140



下篇 找对方法

合同式教育是培养孩子良好习惯的新途径

有的家长可能说,这也不行,那也不好,到底用什么方法可以教育孩子养成良好的习惯呢?事实上,在这个问题上没有什么灵丹妙药,在上、中两篇中我们主要阐述了与习惯养成相关的问题,以使家长对此问题的思考和探索更加深入。同时在本篇里我们重点介绍一种合同式的教子方式,希望对家长们培养孩子的好习惯有更加直接的参考价值。

第七章 培养孩子做人做事习惯的合同 146

做人做事这个题目放到孩子身上似乎大了些,但是要知道,一个人做人做事的诸多习惯大多数是从小养成的,如果不从现在抓起,等他长大成人,一些坏习惯影响他的生存与发展时就晚了。有意识地跟孩子签一些这样的合同,在养成良好习惯的同时,让孩子成长得更加健康。

1. 改变孩子急躁脾气的耐心合同 146
2. 改变孩子任性习惯的自制合同 150
3. 培养孩子自尊习惯的尊重合同 155
4. 纠正孩子说谎不讲信用的习惯 160
5. 培养孩子是非善恶观念的道德习惯 164
6. 培养孩子关爱他人习惯的合同 169
7. 培养孩子乐观习惯的快乐合同 173



第八章 培养孩子学习与思考习惯的合同 179

作为孩子来讲,学习始终是他生活中的一大主题,那么学习习惯与思考习惯的养成就显得尤为重要。就孩子的身上的相关问题,与之签订一些有针对性的合同,会有助于这些好习惯的养成,进而提高他的思维和学习能力。

1. 让孩子喜欢学习的快乐学习合同 179
2. 让孩子按规律作息的时间合同 184
3. 培养孩子阅读习惯的读书合同 188
4. 提高孩子成绩的进步合同 192
5. 培养孩子好奇心的探索合同 197
6. 培养孩子动手能力的做事合同 200
7. 锻炼孩子思维能力的用脑合同 204

第九章 培养孩子待人接物与日常生活习惯的合同 209

我们都喜欢待人彬彬有礼生活中井然有序的孩子,相反,那些分不出长幼尊卑,书包、衣服、玩具总是乱成一团的孩子总会让你皱起眉头。但这并非是孩子的错,一定是家长的教育理念和方式出了问题。跟孩子签一份合同试试,也许会让孩子在待人接物以及日常生活的诸多习惯都能有所改观。



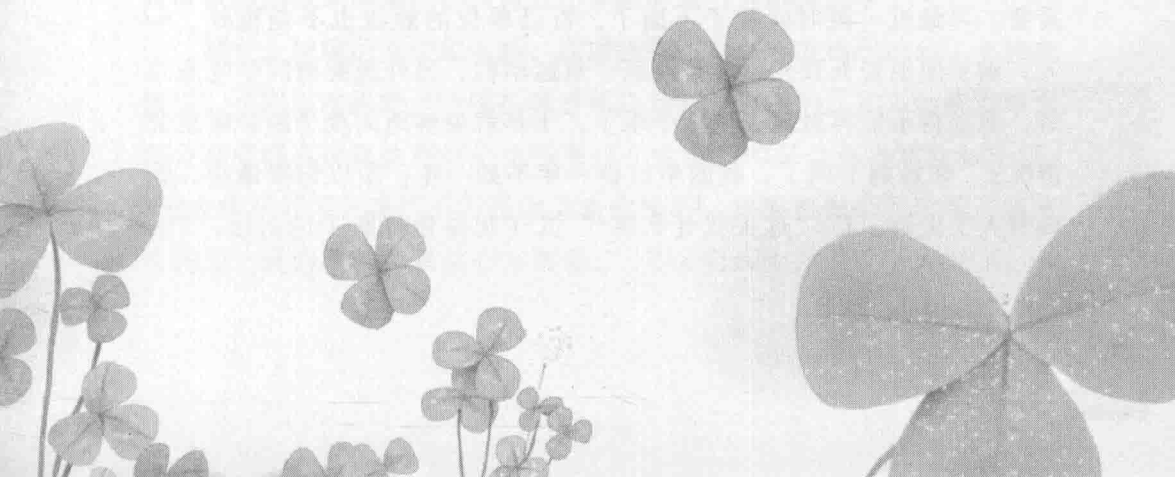
1. 纠正孩子不良习惯的日常生活合同	209
2. 让孩子养成自我保护意识的防范合同	213
3. 培养孩子理财习惯的合同	218
4. 培养孩子锻炼身体习惯的健康合同	222
5. 让孩子能够照顾自己的自立合同	227
6. 培养孩子交际能力的交友合同	231
7. 培养孩子说话习惯的合同	235
8. 培养孩子做好小事的细节习惯	239



上篇 认识到位

习惯对孩子一生成败有关键性的影响

培养孩子的好习惯,首先需要父母深刻认识到习惯对于孩子一生的影响。孩子的好习惯不会从天而降,而是一步一步养成的,如果父母根本不注意孩子日常生活中的小习惯,不去有意识地纠正孩子的坏习惯、培养好习惯,那么孩子的人生必定在不良习惯的左右下难有大的作为。



第一章 性格决定习惯

对孩子而言，习惯不是孤立存在的，性格因素对个人习惯影响尤其重大。一个性格好动、脾气火爆的孩子往往有丢三落四的坏习惯，反之亦然。所以，家长要想培养孩子的好习惯就要从性格特点入手，对症下药。

1. 让责任感成为孩子性格的一部分

“不懂事”、“对家庭缺少责任感”是人们对一些孩子的评价。现在的孩子大多是独生子女，是父母的宝贝，从小就是要风得风，要雨得雨，因此养成了以自我为中心、不体贴父母、不关心家庭的性格。作为父母，你有必要让孩子明白，家庭也需要让孩子做些什么，父母没有能力无限度地满足他们的要求。

一位父亲讲述了这样一件事：他的儿子是一个很不错的孩子，至少在学习上没让他费过心，只有一件事让他为难：孩子花起钱来大手大脚，每隔几天就向父母要钱，夫妻二人怜惜孩子，几乎每次都满足他的需要。可最近一段时间妻子下岗了，自己单位的效益也不是很好，一天，孩子向他要五百元，说是要买一双运动鞋，另外还要请同学吃麦当劳，他觉得不能再对孩子予取予求了，于是就委婉地向孩子解释家里的情况：“你妈妈下岗了，我的单位也一年不如一年，所以你要懂事，花钱别大手大脚了！”“这关我什么事！”儿子粗暴地打断了他的话，“您



快点给我钱，供养我是您的义务！”这位父亲目瞪口呆，他实在想不到孩子对他们竟然这么冷漠，对家庭竟然没有一点责任感。

听了这个故事，不知家长朋友有什么感受？生活中，像这样对家庭缺少责任感的孩子并不少见。那么，孩子如果不尊重父母的劳动，缺少责任心该怎么办呢？下面是一位妈妈巧妙地以强扮弱，改变儿子不良性格的例子，各位家长不妨借鉴一下。

林女士家境富裕，一天她的儿子向她要300元办生日聚会，她开玩笑地问了一句：“儿子，你总向妈妈要钱，花起钱来也大手大脚，可有一天妈妈没钱了怎么办？”11岁的儿子回答说：“那你就去赚啊，这不是我该关心的事吧？”林女士大吃一惊，她发现儿子丝毫没有为家庭着想的概念，她认为自己必须改变这一点。林女士向公司请了三个月的长假，然后对儿子说：“妈妈失业了！从今以后爸爸要一个人供你上学、供车子、供房子，还要养妈妈和奶奶，你也长大了，该学会帮爸爸妈妈分忧了！”为了让儿子相信，她还陆续向儿子借了几次钱，因为她“没钱买菜”。一个月后，她发现儿子彻底变了，见到儿童玩具他不再缠着妈妈买，一起逛街时，如果林女士对哪件漂亮衣服多看几眼，他还会安慰妈妈：“别看了，看了又买不起，等我长大赚了钱，一定会买很多衣服给你，但现在不要给爸爸增加负担了！”还有一次，她手边没有零钱，就给儿子一张五十元，让他自己去吃早餐，结果儿子含着眼泪问她：“你把钱给了我，还有钱买菜吗？”看着儿子一天比一天懂事，很多时候还主动询问爸爸工作的情况，林女士很欣慰，不过她也在想是不是应该提前结束假期了，因为儿子渐渐有点吝啬的倾向了。

林女士使用的方法很有趣，在增强孩子责任心方面也起到了不错的效果，这招以富扮穷，由强扮弱看来还是相当有效的。如今，我们绝大部分家庭都有比以往更好的生活条件，大多数的父母都喜欢对孩子说：“现在生活好了，我们不需要你为家庭操心，只要你做个好学生，将来有作为，我们再苦再累也心甘情愿。”父母们认为：现在条件好了，我



们要为孩子争取一切可能的机会，为孩子提供最好的学习条件，给孩子最好的生活待遇，使孩子能出类拔萃……其实，这样的情况，往往会事与愿违。越是怀着这种心态对待孩子，孩子越会辜负父母的期望。所以，我们要让孩子明白，作为家庭组织中的一员，他对家庭是负有一定责任的。

瑞恩夫妇是一对在读博士，在攻读博士学位前他们已经有了一个8岁的儿子吉姆。吉姆聪明伶俐，唯一的“毛病”就是喜欢吃零食。在他还不满4岁的时候就知道拉着爸爸妈妈到不远处的百货店。

每次遭到爸爸妈妈的拒绝，小吉姆就哭闹不止，大有不达目的誓不罢休的势头，瑞恩夫妇纵然是满腹经纶也奈何不得他。有一次，小吉姆又要让爸爸给他买糖果，爸爸说：“亲爱的吉姆，爸爸可以答应你的要求，但是你也要答应爸爸一个条件。”

“什么条件？”小吉姆满脸疑惑。

“你现在买糖果的钱和你在幼儿园上学的钱都是属于爸爸妈妈的，可我们以后也要上学，所以你每花费一分钱爸爸都会记下来，等你长大后也要还给我们，供爸爸妈妈上学。”爸爸说。

小吉姆似懂非懂地答应了。从此，吉姆每花费一分钱爸爸就提醒他一次“这些钱以后你要还给我们”。7岁的时候，小吉姆已经不再乱花钱了，他的小脑袋里除了功课外，已经开始琢磨怎样才能依靠自己的力量挣钱，将来供爸爸妈妈读书了。

很快小吉姆8岁了，瑞恩夫妇开始攻读博士学位。随着年龄的增长，小吉姆的思维也开阔起来，有一天，他忽然想起奶奶曾经说过：“小孩子能使用简单的劳动工具后，就可以找寻打零工的机会了，诸如帮社区邻居送报纸、铲除车道上的积雪等。”吉姆想到这里兴奋不已，因为这里刚刚下过一场大雪，而且他已经会使用铁锹了。

第二天一早，小吉姆就按响了一对老夫妇家的门铃。

老太太打开门后，发现门口站着一个小男孩。

